

## Retningslinjer og ideer til spiseordninger der udbyder mad til eliteatleter

- Lad aftensmads-serveringen være *simpel fedtfattig hverdagsmad* som fx:
  - Boller i karry med ris og grønt
  - Lasagne med grønt
  - Wokret med kylling, ris og grønt
- Hvis det er en hjælp, kan der fx udvælges en 15-20 hverdagsretter, der går igen i løbet af et kvartal. Se eksempel:

### Eksempel på 15 hverdagsretter, der går igen, hver 3.-4. uge i løbet af efteråret (med skift/variation hvert kvartal):

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Uge 41	Lasagne med grøntsagstilbehør	Chili con carne med ris og råkost	Nuddelret med kalkun og grønt	Laks, pasta og grønt	Wok-ret (fx med kylling og ris til)
Uge 42	Boller i karry med ris og grønt til	Tortilla med oksekødsfyld og grønt	Farsbrød med kartofler og grønt	Fiskefrikadeller med kartofler og jævnet sovs	Marineret svinefilet med grønt og pasta
Uge 43	Krydrede lammefrikadeller med bulgursalat	Kylling i karry med frugt, mangochutney og ris	Pasta med oksekød, spidskål og parmesan	Bagt torsk med peberfrugt og pasta	Krebinetter med stuvning og kartofler
Uge 44 (går menu'en igen)	Lasagne med grøntsagstilbehør	Chili con carne med ris og råkost	Nuddelret med kalkun og grønt	Laks, pasta og grønt	Wok-ret (fx med kylling og ris til)
Uge 45	Boller i karry med ris og grønt til	Tortilla med oksekødsfyld og grønt	Farsbrød med kartofler og grønt	Fiskefrikadeller med kartofler og jævnet sovs	Marineret svinefilet med grønt og pasta
Uge 46	Krydrede lammefrikadeller med bulgursalat	Kylling i karry med frugt, mangochutney og ris	Pasta med oksekød, spidskål og parmesan	Bagt torsk med peberfrugt og pasta	Krebinetter med stuvning og kartofler

- Sørg for variation i forhold til årstiderne. Udskift eksempelvis de 15 hverdagsretter hvert kvartal.
- Lad fisk indgå i ordningen 1 x om ugen



- Lad måltidet være balanceret, dvs.:

- Ca. 40-50 % af måltidet er en **kulhydratkilde** (ris, pasta, kartofler, nudler, brød, speltkerner osv.)



- Ca. 25 % af tallerknen er **kilde til protein**  
Fedtfattigt kød, fjerkræ (max 10 g pr. 100 g)  
Fed fisk uden panering (ingen øvre grænse)



- Ca. 25-35 % af tallerknen (150-200 g pr. person) er grøntsager, dvs. god **kilde til mange vitaminer, mineraler og antioxidanter**. Halvdelen af grøntsagerne bør være grove grøntsager (fx rodfrugter, kål eller bælgfrugter). Dvs. der skal ikke serveres en gang icebergsalat med agurk og tomat.



- Tilbehør: Der er som udgangspunkt ikke noget problem i at bruge lidt olie/eddike-dressing til/på en blandet salat, men forsøg så vidt muligt at lade energitætte 'toppings' eller dressinger komme ved siden af retten, da atleter oftest har forskellige ernæringsmæssige målsætninger.

Server gerne forskellige typer tilbehør, f.eks. frisk og tørret frugt, oliven, spirer, frø, kerner, nødder, olie-/eddike dressing og mager dressing. Anvend dressing og sauce med højst 5 g fedt pr. 100 g.



- Brug indkøbsguiden når i køber ind:

<b>Hjerteforeningens indkøbsguide</b>		
	Anbefalet indhold pr. 100 g af varen	
	<b>Kostfibre</b>	<b>Fedt</b>
Hvedebrød	mindst 5 g	højst 7 g
Rugbrød	mindst 8 g	højst 7 g
Morgenmadsprodukter	mindst 8 g	højst 7 g
Mælk og surmælksprodukter		højst 0,7 g
Ost		højst 18 g/30+
Kød og pålæg		højst 10 g
Fisk (uden panering)		ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter		højst 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højst 5 g

SE OGSÅ WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

- Hvis der tilberedes mad til lakto-ovo-vegetarer (som udelukker animalske fødevarer på nær æg, mælk og mælkeprodukter), så anbefales det at der som alternativ til kød indgår en proteinkilde, som eksempelvis: æg, ost, hytteost, linser, bønner, kikærter mv.